

Меню ДОУ (ДОУ 7 Ясли 10,5 ч)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
150	Суп молочный с крупой (Геркулес) <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Хлопья овсяные (Геркулес), Масло сливочное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-99, Б-4, Ж-4, У-12, вит.С-2
30	Бутерброд с сыром <i>Масло сливочное, Сыр твердых сортов, Хлеб пшеничный формовой</i>	ККал-107, Б-5, Ж-6, У-7
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
150	Кофейный напиток с молоком <i>Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Кофейный напиток</i>	ККал-40, Б-2, Ж-2, У-12, вит.С-1
Итого за Завтрак		ККал-267, Б-12, Ж-12, У-35, вит.С-3
Завтрак2		
75	Яблоки свежие	ККал-35, У-7, вит.С-8
Итого за Завтрак2		ККал-35, У-7, вит.С-8
Обед		
40	Овощи натуральные (огурцы)	ККал-6, У-1, вит.С-4
150	Суп картофельный с макаронными изделиями <i>Картофель, Макаaronные изделия, Лук репчатый, Морковь, Масло подсолнечное, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-67, Б-2, Ж-2, У-11, вит.С-5
70	Котлета рыбная любительская <i>Минтай свежемороженый, Масло подсолнечное, Яйцо куриное, Хлеб пшеничный формовой, Морковь, Лук репчатый, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-74, Б-9, Ж-3, У-4, вит.С-1
120	Каша пшеничная вязкая <i>Крупа пшеничная (яровая), Масло сливочное</i>	ККал-176, Б-5, Ж-7, У-23, вит.С-1
10	Хлеб пшеничный	ККал-21, Б-1, У-4
30	Хлеб ржаной	ККал-54, Б-2
150	Кисель из сухофруктов <i>Сухофрукты, Сахар-песок, Крахмал картофельный</i>	ККал-77, Б-1, Ж-1, У-16, вит.С-2
Итого за Обед		ККал-475, Б-20, Ж-13, У-59, вит.С-13
Полдник		
70	Запеканка из творога <i>Масло сливочное, Сметана, Творог, Яйцо куриное, Крупа манная, Сахар-песок, Соль поваренная пищевая</i>	ККал-213, Б-12, Ж-13, У-12
20	Соус сметанный (сладкий) <i>Сметана, Масло сливочное, Молоко пастеризованное, Сахар-песок, Мука пшеничная</i>	ККал-20, Б-1, Ж-1, У-2
180	Кефир Ряженка	ККал-90, Б-5, Ж-5, У-7, вит.С-1
Итого за Полдник		ККал-323, Б-18, Ж-19, У-21, вит.С-1
Итого за		ККал-1 100, Б-50, Ж-44, У-122, вит.С-25

Заведующий
ДОУ _____